



5月給食献立カレンダー



令和5年度
水保市学校給食センター

	月	火	水	木	金	
1	 チャプチェ 麦ごはん キャベツと肉団子のスープ	 こどもの日メニュー こどもの日ゼリー 麦ごはん 肉じゃが	 麦ごはん 肉じゃが		 5月5日は、「端午の節句」です。 江戸時代からある行事で、こどもたちの健やかな成長を願う、「柏餅」や「ちまき」を食べてお祝いします。 柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枯れません。そのため、「いつまでも家が絶えない」と子孫繁栄の縁起を担いで、昔からお祝いごとに使われてきました。柏の葉には抗菌、防腐作用もあります。はるか昔には食器としても使われていたそうです。 しょうぶの葉は、光沢があり、「勝負」「尚武」に通じるとして、剣にみたくて玄關につるしたり、健康を害する鬼を追い払うため、風呂の湯に浮かべて入ったりします。	
あか	牛乳 肉団子 豚肉	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏肉				
き	米 麦 (はるさめ) ごま 砂糖 ごま油	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油				
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲンサイ たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく	しらたき たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり				
メモ	たけのこは、春に地上から出る幼芽です。腐りたての新鮮なものでは生で食べられませんが、すぐにえぐみが出てしまうので、ぬかや米のとぎ汁で茹でて、あくを抜きます。黒の歯を良くして、便秘を防いでくれる食物せんい、たんぱく質、ビタミンB1、B2などが含まれます。	5月5日は、「端午の節句」です。端午の節句は、男の子の成長を祝い、健康を祈る行事です。日本では、昔から「柏餅」を食べる風習があります。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、縁起の良いものとして広まりました。	体に（血・肉・骨）をつくるものになる（たんぱく質・カルシウム） エネルギーのもとになる（炭水化物・脂質） 体の調子を整えるものになる（ビタミン）			
小	エネルギー 565kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー 638kcal たんぱく質 23.5g				
中	エネルギー 735kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 817kcal たんぱく質 29.5g				
8	 マカロニサラダ 麦ごはん ハヤシ	 ツナサラダ グラタン ココアパン レタスと卵のスープ	 「八十八夜」& 「和食」を味わう献立の日 麦ごはん しそ昆布和え 魚のお茶ふら すまし汁	 さくらんぼゼリー 和風おろしハンバーグ 麦ごはん かぼちゃのみそ汁	 ココロサラダ ミルクパン ペンネアラビアータ	
あか	牛肉 チーズ 牛乳 ツナ	牛乳 ベーコン 卵 ツナ	わかめ ちくわ 豆腐 しそ昆布 赤魚	牛乳 油揚げ わかめ ミートハンバーグ	牛乳 ベーコン チーズ	
き	米 麦 マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ココアパン ごま油 でんぷん 砂糖 グラタン	米 小麦粉 油 砂糖	米 麦 砂糖 でんぷん さくらんぼゼリー	ミルクパン オリーブ油 砂糖 油 マカロニ	
みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン にんにく きゅうり キャベツ モモン	レタス たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり レモン	にんじん えのき ねぎ キャベツ お茶 きゅうり	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ えのき だいこん しょうが	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり コーン スズキニ ピーマン えだ豆	
メモ	ハラハラに食べやすい野菜と言え、玉ねぎです。消化液の分泌を良くして消化を助けたり、血中の血糖値を下げ効果があります。玉ねぎは土の中で大きく育ちますが、食べているのは葉の部分だということを知っていますか？葉の方が糖質が多く、重なり合っているのが玉ねぎの特徴です。	サラダなどで生で食べることが多いレタスですが、スープや炒め物など加熱する料理に使うと美味しく食べられます。加熱するとしんなりしてカサが減るため、生で食べるよりもたくさん食べられるのでおすすめです。今日はレタスと卵を使ったスープです。	5月は新茶の季節で、最初に摘まれるお茶を一番茶と言います。一番茶にはうま味の成分であるテアニンが多く含まれていて、とても深い味わいです。今日は、水保市石坂の天野さんが作られたお茶を使った「魚のお茶ふら」です。お茶の香りや風味を味わいましょう。	さくらんぼは「桜坊」と書きます。いつも隣同士に2つの実がなっているのは、1つの花芽から2つの花が咲くからなんです。日本では「佐藤錦」という品種が有名で、きれいな赤色と光沢があり、酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。	えだ豆は、若い大豆をさやごと早く収穫したものです。大豆と野菜の両方の栄養を合わせ、おやつや食事、大活躍の食べ物です。主に大豆に含まれるイソフラボンには、肌を綺麗に保つたらきがあります。また、枝豆にはさらにビタミン類も豊富に含まれ、腸運動などの働きもあります。	
小	エネルギー 684kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.8g	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー 604kcal たんぱく質 20.4g	エネルギー 651kcal たんぱく質 24.7g	
中	エネルギー 877kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 746kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 711kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 789kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 849kcal たんぱく質 31.7g	
15	 ビビンバの具 ジューン ビビンバ(麦ごはん) ワンタンスープ	 ごま酢和え 小麦ごはん 小いわし梅の香揚げ かしわ汁	 フルーツのゼリー和え カレーピラフ ラビオリスープ	 水保市いきいき健康食育の日 切干大根のすもの ぶちまるご飯 豆腐とわかめのみそ汁	 みるさとくまさんデー①「荒尾・玉名」メニュー ちくわの天ぷら ミートマト(2個) 南関揚げうどん	
あか	豚肉 錦糸卵 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 小いわし梅の香揚げ ツナ	ウインナー 牛乳 ラビオリ	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 鶏肉 さば	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ	
き	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 ワンタン	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	米 パター マスカットゼリー	米 麦 砂糖 ごま	黒糖パン うどん 小麦粉 油	
みどり	しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ みかん果汁 にんにく	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ だいこん きゅうり もやし	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん コーン キャベツ 黄桃 バイン みかん 甘夏みかん パセリ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ 切干大根 きゅうり ごぼう	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ミニトマト	
メモ	韓国料理の一つである「ビビンバ」は、韓国語では「ビビンバ」と発音します。「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味です。ごはんの上に野菜の和え物と、味をつけた肉や卵などをのせて、よく混ぜていただきます。爽やかな食感を活かせるため、栄養バランスの良い料理です。	水保・戸北では、昔から行事食やお祝いのときには、庭先に飾って、餅を焼いてお供えをしてきました。年越しそばやお正月の雑煮の出汁にも餅を使うことが多いそうです。それにちなんで、今日は、餅の出汁を生かして作る「かしわ汁」です。	ラビオリは、小麦粉を練って作った2枚の生地を間に、ひき肉や野菜などの野菜、チーズなどを挟んだパスタのことです。イタリア料理で、茹でてトマトソースやクリームソースに絡めたり、スープに入れて食べます。今日は、そんなラビオリを入れてコンソメスープのラビオリです。	わかめは、日本各地の沿岸に自生している海藻で、古くから日本人に親しまれています。塩わかめや乾燥わかめに加工することで、長く保存することができます。乾燥わかめがあることで年中食べられますが、わかめの旬は3月～5月です。	今日は「荒尾・玉名」の紹介です。南関町で作られている南関揚げは、普通の油揚げとは違い、水分をしっかり抜いてから二度揚げして作ります。そのため、長く保存することができます。味も染み込みやすいです。今日は、南関揚げをたくさん使ったうどんです。	
小	エネルギー 667kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 565kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 631kcal たんぱく質 18.6g	エネルギー 549kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 555kcal たんぱく質 23.3g	
中	エネルギー 847kcal たんぱく質 29.6g	エネルギー 743kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.5g	エネルギー 718kcal たんぱく質 35.0g	エネルギー 799kcal たんぱく質 33.3g	
22	 豚キムチ 麦ごはん わかたまスープ	 りんごジャム イタリアンサラダ 食パン(2枚切り) チキンのトマト煮	 みるさとくまさんデー②「水保・戸北」メニュー かしわめし はんぺん汁	 かつのり和え 麦ごはん いわし梅煮 豆腐のみそ汁	 ボイルキャベツ チキンカツ パーガーパン マカロニのクリーム煮	
あか	牛乳 卵 わかめ 豆腐 ちくわ 豚肉	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	鶏肉 さつま揚げ 牛乳 はんぺん 大刀魚の唐揚げ	牛乳 油揚げ 豆腐 豆腐のり いわし梅煮 かつお節 錦糸卵	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ チキンカツ	
き	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	食パン じゃがいも 砂糖 白いんげん豆 イタリアンドレッシング りんごジャム	米 砂糖 油	米 麦 じゃがいも 砂糖	パーガーパン マカロニ 油 白いんげん豆	
みどり	たまねぎ にんじん えのき ねぎ はるさめ もやし しょうが にんにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん パセリ トマト きゅうり キャベツ コーン	しいたけ ごぼう にんじん えのき たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな 甘夏みかん みかん果汁 えだ豆	たまねぎ えのき にんじん ねぎ キャベツ もやし	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ パセリ	
メモ	キムチは発酵食品で、乳酸菌が含まれています。乳酸菌は、腸内で善玉菌などの増殖を抑制し、腸内細菌のバランスを整えてくれます。また、キムチの乳酸菌は胃酸に強く、生き生きと腸内に届きやすいと言われています。お腹の健康のためにも、しっかり食べましょう。	じゃがいもは、1600年頃、インドネシアから日本へ運ばれ、「ジャカルタ」から来たもので、じゃがいもと呼ばれるようになりました。主に熱や力ののもとになる黄色い食品に分類されますが、ビタミンCも多く、でんぷんで守られて強く、効率的に摂取できるといわれる性質があります。	はんぺんは、あむあむとして食卓の定番です。白身魚のすり身に塩や卵白などを入れて、空気を含ませながら練り、茹でることで、あむあむの食感になります。そのまま食べるのももちろん、おひたしやスープ、衣を付けて揚げ物にして美味しく食べられます。今日は、そんなはんぺんを使ったスープです。	豆腐は大豆からできています。見た目は牛乳に似ていますが、豆腐の味は大豆の味が強く、料理に使うとコクがでます。体を丈夫にするものになる「たんぱく質」、血液の流れをよくするはたらきがある「ビタミンE」が豊富です。今日は、豆腐をたっぷり使ったみそ汁です。	4月から5月に収穫されるキャベツは「春キャベツ」や「新キャベツ」と呼ばれ、葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。キャベツに含まれるビタミンには、胃腸を保護する働きや、風邪などの病気にかかりにくくする働き、傷の回復を早めたりする働きがあります。	
小	エネルギー 562kcal たんぱく質 22.5g	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 572kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 682kcal たんぱく質 25.6g	
中	エネルギー 731kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 739kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 725kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 748kcal たんぱく質 32.6g	エネルギー 873kcal たんぱく質 32.4g	
29	 甘夏サラダ 麦ごはん なすとトマトのキーマカレー	 梅おかか和え 麦ごはん 新じゃがのうま煮	 水木の天玉揚げ ひじきごはん 魚そうめん汁	基本のはしの持ち方 1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。 2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。はし先は動かしてみよう。 3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしてみよう。		
あか	牛乳 牛肉 豚肉	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ かつお節 ふりかけ	ひじき 鶏肉 さつま揚げ 魚そうめん 油揚げ 牛乳 わかめ 豆腐 水木の天玉揚げ			
き	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	米 麦 じゃがいも 砂糖	米 砂糖 油			
みどり	たまねぎ にんじん トマト なす グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり 甘夏みかん レモン	にんじん こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり もやし 梅干し えだ豆	にんじん しいたけ えのき ねぎ えだ豆			
メモ	水保・戸北地域では、温暖な気候を活かした甘夏の栽培が盛んです。甘夏の旬は5月頃で、収穫した甘夏をしばらくジュースにするなど加工して、一年中楽しめます。今日はそんな甘夏を使ったサラダです。旬の食材を味わいましょう。	梅干しに含まれるクエン酸は、さわやかな酸味のある成分で、体のエネルギーをつくるのに欠かせない有機酸の一つです。た液や胃液の分泌を増やし、食欲増進に繋がります。今日はそんな梅干しを使った、梅のおかか和えです。	魚そうめんは、魚のすり身をそうめんのように伸ばしたものです。魚にはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれていて、血液をサラサラにしたり、脳のはたらきをよくするはたらきがあります。今日の魚そうめん汁は魚の出汁も使っています。味わって食べてください。			
小	エネルギー 590kcal たんぱく質 18.9g	エネルギー 547kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー 607kcal たんぱく質 24.4g			
中	エネルギー 764kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 711kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 796kcal たんぱく質 30.5g			
いろいろなもので練習しよう はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。						